

Zingeving & inspiratie



Voorjaarsbundeling 2024

Hallo lente

Hallo vriendelijke vreemde
Dag meneer die zo lief lacht
Goedemorgen mooi lief meisje
Heb jij hier ook zo op gewacht?

De lente maakt het leven lichter
Mensen liever

Harten warm en dagen fijn
De lente maakt dat ik geniet
Van simpelweg er zijn

Mensen lijken te ontdooien
Het is alsof de zon verzacht
Wat is het fijn dat na de kou
Altijd warmte op ons wacht

© BRIEVENBUSGELUK

Carnaval of jezelf zijn

Je masker opzetten, image-building noemt het vandaag,
je anders voor doen dan je bent.

Het is van alle tijden?

Het gebeurt niet alleen één keer in het jaar,
net voor de vasten.

We doen het steeds weer opnieuw.

We doen het om onszelf te beschermen,
uit angst om gekwetst te worden,
uit onzekerheid over onszelf.

We doen het als het nodig is,
maar ook als het niet hoeft.



Je masker opzetten...

De een doet het
door een veelheid aan woorden,
een ander door stilzwijgen.

De een doet het als grapjas,
de ander als ernstige wijsneus.

De een doet het door zich af te zonderen,
de ander door een veelheid van activiteiten.

De een doet het, en daarom doet een ander het.
Iedereen doet het, maar niemand houdt het vol,
want diep in elke mens schuilt het verlangen
om zichzelf te kunnen zijn.

Kom uit je boom zei Jezus tot Zachëus,
en ik zal bij jou te gast zijn.

Kom van achter je masker vandaan.

Dan kun je jezelf zijn en mensen echt ontmoeten.

Dan moet niks meer. Dan ont-moet je. Dan word je vrij.

Een vasten als een tijd van vrij worden, van jezelf worden.

Het kan als je ervoor kiest.

Vastentijd ... je eigen grond ompspitten

De grote opwarming om te herleven.

Vastentijd...

is wakker worden na een winterslaap
en je open geeuwen
uit de beslotenheid van elk-voor-zich...

Het is je ogen opentrekken
voor wat aan het gebeuren is
in het diepste van jezelf
en in de wereld om je heen.
En zicht krijgt
op het grote Licht
dat doorbreekt aan de horizon.



Het is in voorjaarsstilte
je eigen grond ompspitten
en klaarmaken voor een nieuwe lente.
En het zaad
van vrede en menswaardigheid
laten ontkiemen in je hart.

Vastentijd is trainingstijd,
hart en handen soepel maken
voor verbondenheid
met God en mensen:
vingeroefening in solidariteit.



Vastentijd...

de grote opwarming
om te herleven
in Christus
de Opgestane.

Voorjaarslicht breek door in ons

Winterlicht

loop nu maar ten einde.

Gedaan met je licht zo schaars, kortstondig en kil.

Voorjaarslicht, wees welkom.

Elk begin is aarzelend en onzeker.

En toch, je laat de eerste kleuren komen,

je doet het licht warmer schijnen.

Zo durven wij hopen op wat nog komende is.

Lentelicht, aan liefde verwant,

wek in ons weer de goesting

om ons te geven aan het leven,

om te branden voor elkaar,

met warme aanwezigheid en aandacht,

met vriendschap en zorg.

Voorjaarslicht,

Breek door in ons, in duizendvoud.

Ben je soms niet verbaasd als je buitenkomt na de winter en je ziet
wat er in je tuin, park of straat plots veranderd is: het is groener,
er bloeit een bloem, het ruikt frisser vol zuurstof.

Denk je dan ook soms niet: een Wonder...

Tip: lied "het wonder" Toon Hermans





Pasen – en toch!

Dat Liefde sterker is dan alle tijden,
zelfs dan ziekte en de dood,
dat pogen wij te geloven met Pasen.

Maar vaak kan het zeker niet met sprekend gemak.
Soms heb je verborgen of niet, een strijd te leveren

- omdat je onlangs een geliefde uit familie of vriendenkring verloor
- omdat je denkt aan iemand die ernstig ziek is
- omdat iemand uit jouw midden overhoop ligt
- omwille van een breuk in een relatie
- omdat je zelf met zoveel vragen en onzekerheid zit
- omdat je de ellende in de samenleving en in de wereld ernstig ter harte neemt
- ...

En toch kan het gebeuren dat iemand aan je denkt

- een hand op je schouder
- een moment van luisteren en beluisterd worden
- zomaar nabij zijn
- een woord van bemoediging
- even er tussenuit en rustig bekomen van de drukte
- groep vormen als collega's, als familie, als vereniging.
- ...

Pasen zit in vele kleine of grote **“En toch”** momenten.

Ik wens het jou of anderen toe. Maak jij het ook anderen duidelijk.

Dan zijn er geen grote, zeker geen holle woorden nodig.

Liefde gebeurt daad-werkelijk.

Neem concreet de kans om iemand duidelijk te maken

dat liefde sterker is dan miserie.

Luc Vandenabeele

De lente vieren

Het vieren van de terugkeer van het zonlicht na de donkere tijden van de winter, is al van oudsher traditie bij vele volkeren. Het beschilderen van eieren werd al door de Egyptenaren gedaan, die de eieren uitdeelden aan dierbaren om de heropleving van de natuur te vieren.

Ook de hindoes vieren al vele jaren met hun lentefeest “Holi”, de in bloei staande natuur. Ze doen dit oa. door elkaar te bepoederen met felle kleuren en te besprenkelen met frisse geuren.



Het lentefeest op 21 maart waar geboorte en een nieuw begin centraal staan, wordt ook wel “Ostara” genoemd, genaamd naar de Germaanse lentegodin. Symbolen die hierbij gebruikt worden om de vruchtbaarheid van mens en natuur in de kijker te zetten, zijn eieren en hazen, ontluikend vers groen, bloemen en jonge dieren.



Vier de lente

Als je blij bent, kan je dat vieren. Hier enkele ideeën om dit gevoel te uiten. Zo maak je hoop, Licht, nieuw leven en nieuwe kansen zichtbaar.

1. Maak (samen) een lentewandeling

Maak een wandeling met je lente-bril op. Zie elke bloem en alle groene uitlopers van bomen en struiken. Voel de verandering van energie om je heen. Wees je bewust van de zonnekracht. Kijk naar de jonge dieren en zoek naar elk teken van Lente. Voel het gras onder je (blote) voeten, laat de wind met je haren spelen, dans, lach, ... en adem de lente diep in.

2. Zaai of plant iets

Je hoeft geen ervaren tuinman/vrouw te zijn om een plantje tot leven te wekken. Een zakje zaadjes en een potje aarde zijn voldoende om zelf de vruchtbaarheid en groei van de natuur nieuwe kansen te geven. Denk bij het in de grond stoppen van de zaadjes aan dingen die jij in jouw leven (meer) wil laten groeien en bloeien. Jouw wens of intentie kan samen met het plantje groeien.

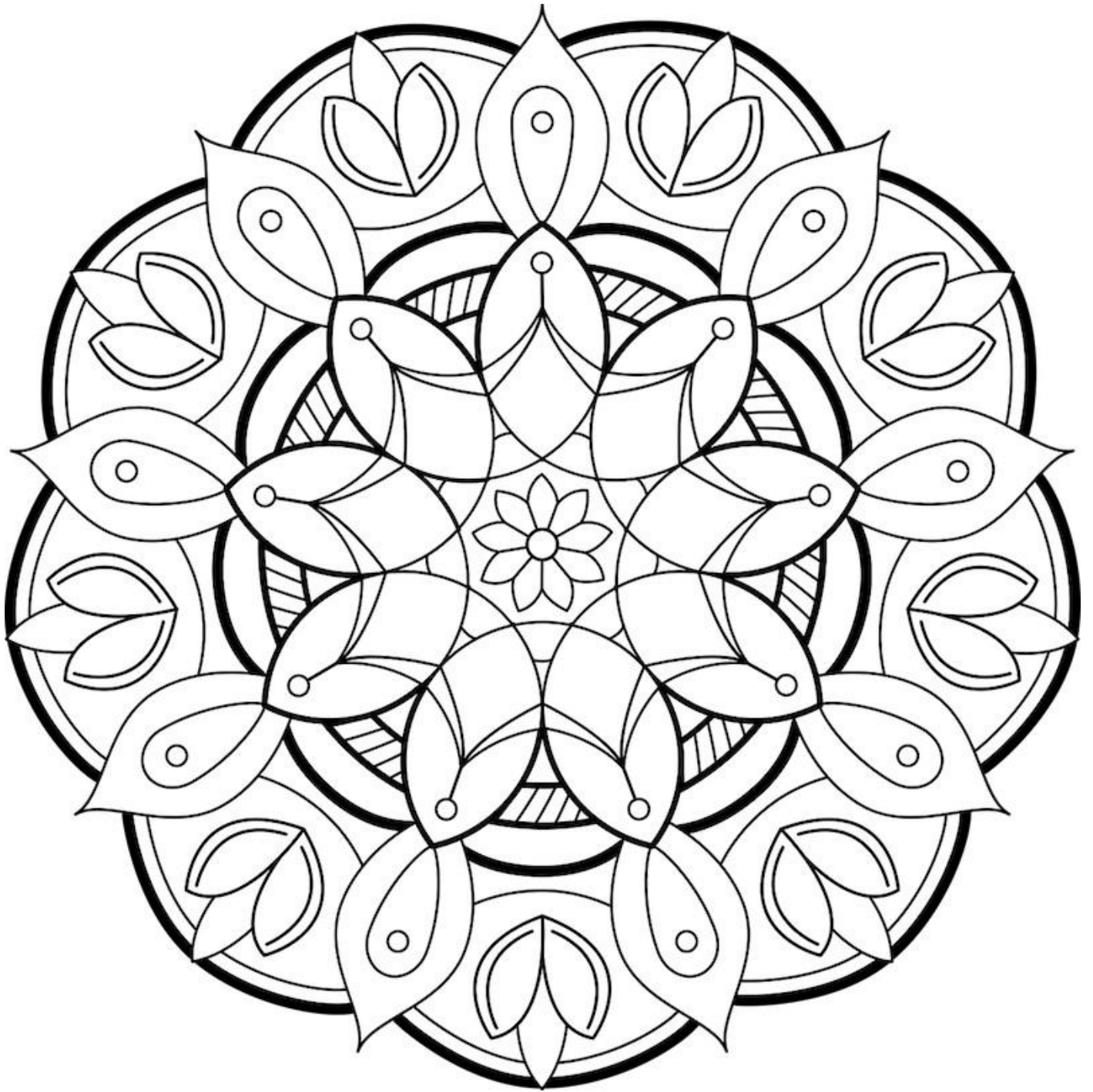
3. Maak een bloemenmandala

Een mandala is een cirkel met geometrische figuren in verwerkt. Verzamel bloemen, blaadjes, steentjes en andere natuurlijke items die voor jou "lente" uitstralen. Begin door iets neer te leggen als middelpunt en leg alle andere dingen er in een patroon rond. Leg positiviteit, plezier en liefde in jouw creatie. Voel de energie die dit jou geeft.

4. Hou een lenteschoonmaak

Zet ramen en deuren open, tijd voor frisse lucht! Verwijder stof en oude spinnenwebben. Geef spullen die je niet meer gebruikt weg. Poets niet alleen je huis schoon met emmer en sop, heb ook aandacht voor het reinigen van je lichaam en geest. Neem de tijd om te vasten en te bezinnen. Maak ruimte om nieuwe ideeën te kunnen verwelkomen.

Trakteer jezelf/elkaar nadien op een kop lekkere thee van verse kruiden (bv. citroenverbena, calendula, vlierbloesem...) of een glaasje appelcider.



Lentelicht

Ik bloei.

Ik tijlp.

Ik vlieg.

Ik groei.

Die eerste felle zon.

Die eerste bloem die opent.

Ik dans in de schaduw van de ochtendzon.

Ik dans in het licht van de lente.

Ik groet de zon.

Ik groet de felgekleurde bloem.

Ik groet het alleenstaande bloempje in de wei.

Ik groet het vogeltje in de boom.

Ik groet de bij in de tuin.

Ik groet alles wat mij voorbij komt.

En ik groet dankbaarheid,
dat gevoel van waardering dat zich aan mij toont.

Ik sta er even bij stil hoe mooi ik alles vind.

Ook in deze tijd van bloeien,
bekijk ik alles op een andere manier.

Ik word vrolijk.

Ik word stil.

Een nieuwe tijd waarin ik groei, waar ik bloei in het licht.

In het licht van de lente.

Lente licht.

Stéphanie Bombeeck



PASEN GEEFT ONS HET BEWIJS,
DAT LIEFDE OVERWINT.
OMDAT ZELFS NA VEEL GRAUW EN GRIJS,
ALLES OPNIEUW BEGINT.

·MARTIN GIJZEMIJTER·



Pasen

Pasen is

met fris lentegroen
uitbundig narcissen-geel
en intense kleurentoetsen
aan de slag gaan
om terug zuurstof en pit
in het leven te brengen.

Pasen is

als de zon door de wolken priemen
als een kuiken uit het ei breken
als boomtwijgen uitlopen
als bloesems ontluiken
als bloemknoppen openbarsten
als graan uit een zaadkorrel kiemen.

Pasen is

wakker worden uit je winterslaap
de ogen openen, zien en opstaan
verrijzen uit de as van het verleden
verrijzen in alle kleuren van het leven.

Kathleen Boedt

Creatief Pasen

Wat heb je nodig:

- dikke wol
- dik karton
- vilt in 2 kleuren
- 2 zwarte knoopjes
- 1 roze knoopje



Deze leuke konijntjes bestaan uit drie pompoms: een heel kleine voor de staart, een iets grotere voor de kop en een nog grotere voor het lichaam ertussenin. Knip een soort donut uit dubbel karton en omwikkel die met wol. Dit doe je tot het binnenste gat helemaal vol met wol is.

Vervolgens knip je de buitenkant van het wol door. Daarna pak je een langer draad en deze trek je tussen de 2 kartonnetjes door, zodat de wol bij elkaar gehouden wordt.

Als je pompoms klaar zijn, kun je ze aan elkaar knopen en een beetje bijknippen in de vorm van een echt konijntje. Maak daarna oren van vilt door lange oren uit vilt in de kleur van je konijn te knippen, en iets kleinere vormpjes uit roze vilt voor erin. Die kun je vervolgens op de kop plakken, net als zwarte oogjes van bijvoorbeeld knopen en een kleiner roze neusje. Nog even afwerken en dan is je konijntje klaar!

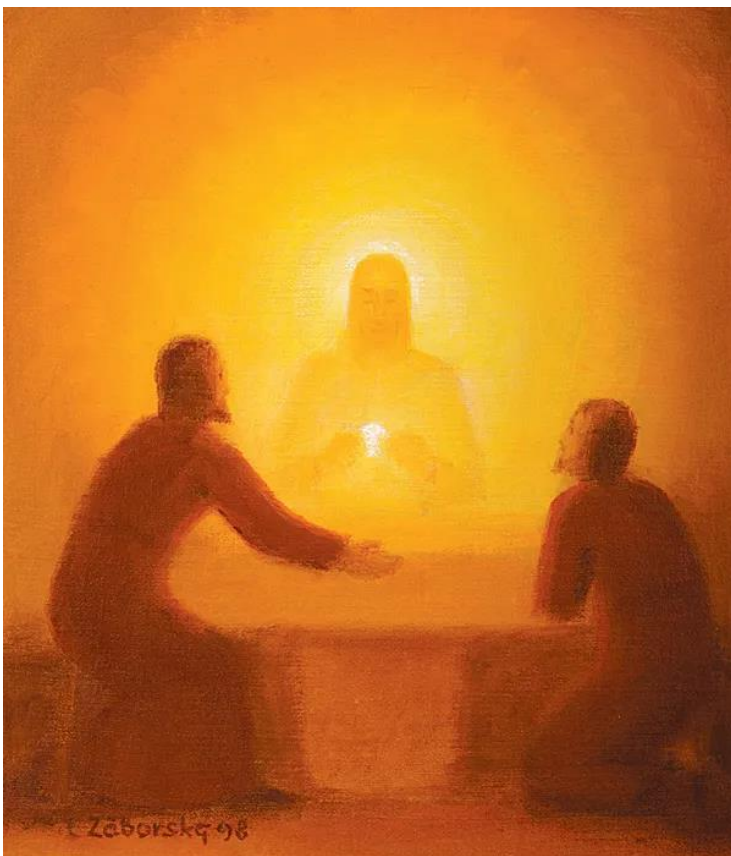


Bron: confettico.nl

Pasen in de kunst



Hans Memling, Triptiek van de opstanding van Christus, ca. 1490 © CC Louvre Museum, Wikimedia Commons



Ladislav Záborský, De verrezen Christus bij Emmaüs, 1996 © Ladislav Záborský

Zin In De Lente

Jochem Myjer – lied

Ik ben klaar met het ziek zijn.
Met moe en niet meer fit zijn.
Ik ben klaar met witte jassen,
en mijn leven aan te passen.

Laat de dood nog lang niet winnen.
Ga gewoon op nieuw beginnen.
'k Heb geen zin om weg te kwijnen.
Ik wil de zon weer voelen schijnen.

Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente vandaag.

Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente vandaag.

Want ik wil ijsvogels zien duiken.
Ik wil koeienvlaaien ruiken.
Ik wil schapen die gaan baren,
en egeltjes zien paren.

Ik wil kikkertjes die drillen,
ik wil bruin gebronsde billen.
Ik wil huppelende geitjes
en bloemetjes en bijtjes.

Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente vandaag.



Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente vandaag.

Want is de lente eenmaal binnen,
mag je gewoon opnieuw beginnen.
Zie je rokjes met meisjes,
en frambozen waterijsjes.

Nee, dan hoeft niemand meer te snuiten.
Maar iedereen te fluiten.
Dus laat die bloesem maar bloeien.

Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente vandaag.

Ik heb zo'n zin in de lente.
Zo'n zin in de lente.
Zin in de lente ... vandaag.



Warme liefde

Jouw stralen warmen me op.
Je licht geeft me hoop.
Je bent er altijd,
ook al zie ik je niet.
Je aanwezigheid is overal.

Ik voel je.
Ik klaar op.

Ik word het zonnetje in huis als ik aan je denk.
Bloemen bloeien en ik ben blij.
Door jou worden m'n dagen mooier gekleurd.
Dank je warme zon dat je m'n leven opfleurt.

Stéphanie Bombeeck



Is het geen wonder
zoals alles groeit
en zelfs na een winter
zo prachtig opbloeit

Het blijft toch bijzonder
dat warmte en licht
bij plant, dier en mens
dit wonder verricht



“He’s not in there! Oh, wait - he’s changed his status to ‘risen’ ”



Deze voorjaarsbundeling kwam tot stand dankzij de input en medewerking van vrijwilligers Ronny, Bernice, Stéphanie, Françoise, Christine, Thérèse en José.

Heb je ook zin om mee te denken en werken rond zingeving en inspiratie binnen Samana?

Geef een seintje via westvlaanderen@samana.be.

